

نمونه سؤالات : روانشناسی سلامت

۱(۱۰۱۰) طبق نظر کدام یک از دانشمندان زیر، سلامت و بیماری به صورت پیوستار است که در یک سوی آن مرگ و در سوی دیگر آن، سلامت کامل قرار دارد؟

۱(۱۰۱۰) زیگموند فروید ۲(۱۰۱۰) فیلیپ پنیل ۳(۱۰۱۰) آنتونوفسکی ۴(۱۰۱۰) یونگ

۲(۱۰۱۰) در قرون و اعصار گذشته شواهد نشان می دهد که مرگ و میر انسان ها علاوه بر مشکلات تغذیه ای، به علت کدام یک از موارد زیر نیز است؟

۱(۱۰۱۰) بیماری های قلبی-عروقی ۲(۱۰۱۰) بیماری سرطان
۳(۱۰۱۰) بیماری های تنفسی ۴(۱۰۱۰) بیماری های عفونی

۳(۱۰۱۰) عواملی نظیر فشار برای تغییر رفتار از طرف گروه های همسالان، والدین و رسانه ها، جزء کدام یک از مؤلفه های مطرح شده در مدل جورج انگل می باشد؟

۱(۱۰۱۰) مؤلفه زیستی ۲(۱۰۱۰) مؤلفه روانی ۳(۱۰۱۰) مؤلفه اجتماعی ۴(۱۰۱۰) مؤلفه معنوی

۴(۱۰۱۰) بررسی موضوعاتی نظیر سیگار کشیدن، استفاده از کمربند ایمنی و غذاهای شیرین و چرب، جزء کدام یک از اهداف روانشناسی سلامت مطرح شده توسط ماتاراتزو به به شمار می آید.

۱(۱۰۱۰) ارتقاء و حفظ سلامت ۲(۱۰۱۰) پیشگیری و درمان بیماری ها
۳(۱۰۱۰) تشخیص و ردیابی علل بیماری ها ۴(۱۰۱۰) بهبود نظام مراقبت و سیاست بهداشتی

۵(۱۰۱۰) مصرف دارو و استراحت کردن، در کدام دسته از رفتارها از دید روان شناسان سلامت قرار می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) رفتار سلامتی ۲(۱۰۱۰) رفتار بیماری ۳(۱۰۱۰) رفتار نقش بیماری ۴(۱۰۱۰) خودبیماری پنداری

۶(۱۰۱۰) در مدل باور سلامتی، "هر نوع آگاهی از مشکلات بالقوه سلامتی که فرد را برای تغییر رفتار بر می انگیزد" به کدام یک از موارد زیر اشاره دارد؟

۱(۱۰۱۰) وخامت ۲(۱۰۱۰) هزینه ۳(۱۰۱۰) سرنخ های عمل ۴(۱۰۱۰) انگیزش سلامتی

۷(۱۰۱۰) عبارت "شانس من برای ابتلا به سرطان ریه بالا است" به کدام یک از مؤلفه های مربوط به نظریه حفظ انگیزش اشاره دارد؟

۱(۱۰۱۰) وخامت ۲(۱۰۱۰) آسیب پذیری ۳(۱۰۱۰) ترس ۴(۱۰۱۰) خودکارآمدی

۸(۱۰۱۰) در کدام یک از مدل مراحل تغییر نظریه دیکله منته و پروچاسکا، فرد بررسی تغییر را شروع می کند؟

۱(۱۰۱۰) پیش اندیشه ۲(۱۰۱۰) اندیشه ۳(۱۰۱۰) آمادگی یا تدارک ۴(۱۰۱۰) عمل

۹(۱۰۱۰) کدام یک از دانشمندان زیر، نظریه رفتار مدبرانه را مطرح کرده است.

۱(۱۰۱۰) راجرز

۲(۱۰۱۰) آجرن و مدن

۳(۱۰۱۰) دیکله منته و پروچاسکا

۴(۱۰۱۰) وینشتاین

۱۰(۱۰۱۰) کدام یک از دانشمندان زیر، مدل "نشانگان عمومی انطباق" را مطرح نمود و به عنوان پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱(۱۰۱۰) هانس سیله

۲(۱۰۱۰) والتر کانن

۳(۱۰۱۰) لازاروس و فلکمن

۴(۱۰۱۰) کمنی

۱۱(۱۰۱۰) نظریه لازاروس در مورد استرس، به کدام مؤلفه اساسی زیر اشاره دارد؟

۱(۱۰۱۰) مؤلفه رفتاری

۲(۱۰۱۰) مؤلفه هیجانی

۳(۱۰۱۰) مؤلفه ایمنی

۴(۱۰۱۰) مؤلفه شناختی

۱۲(۱۰۱۰) در کدام یک از مراحل مدل نشانگان انطباق عمومی، با افزایش فعالیت، ازدیاد حجم قسمت قشری غدد فوق کلیوی،

کاهش سریع تیموس و اعضای لنفاوی دیگر، وارونه شدن اغلب علائم مرحله نخست متمایز می شود؟

۱(۱۰۱۰) مرحله هشدار

۲(۱۰۱۰) مرحله مقاومت

۳(۱۰۱۰) مرحله فرسودگی

۴(۱۰۱۰) مرحله حاد

۱۳(۱۰۱۰) در کدام یک از انواع حمایت های اجتماعی زیر، به فرد احترام می گذاریم، او را تشویق می کنیم و با نظرات و احساسات او موافقت می کنیم؟

۱(۱۰۱۰) حمایت اطلاعاتی

۲(۱۰۱۰) حمایت عاطفی

۳(۱۰۱۰) حمایت ارزشی

۴(۱۰۱۰) حمایت ابزاری

۱۴(۱۰۱۰) بر اساس کدام یک از مدل های مربوط به حمایت اجتماعی، صرف نظر از وجود و عدم وجود استرس و یا میزان استرس، حمایت اجتماعی همیشه برای سلامتی مفید است.

۱(۱۰۱۰) فرضیه سپر مانند

۲(۱۰۱۰) فرضیه تأثیر غیر مستقیم

۳(۱۰۱۰) فرضیه تأثیر مستقیم

۴(۱۰۱۰) فرضیه نسبی حمایت

۱۵(۱۰۱۰) در کدام یک از ابعاد منبع کنترل سلامتی، فرد احساس می کند خودش مسئول سلامتی خویش است؟

۱(۱۰۱۰) بعد قدرتمندی

۲(۱۰۱۰) بعد شانس

۳(۱۰۱۰) بعد کنترلی

۴(۱۰۱۰) بعد درونی بودن

۱۶(۱۰۱۰) ادراک کنترل پایین، با کاهش کدام یک از سلول های سیستم ایمنی در پاسخ به استرس حاد همراه است؟

۱(۱۰۱۰) سلولهای شوان

۲(۱۰۱۰) سلول های B

۳(۱۰۱۰) سلول های T

۴(۱۰۱۰) سلول های Y

۱۷) (۱۰۱۰) کدام تیپ شخصیتی آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی-عروقی دارد؟

(۱۰۱۰)۱ تیپ شخصیتی A (۱۰۱۰)۲ تیپ شخصیتی B (۱۰۱۰)۳ تیپ شخصیتی C (۱۰۱۰)۴ تیپ شخصیتی D

۱۸) (۱۰۱۰) کدام یک از تیپ های شخصیتی، به عنوان سپر و نقش محافظتی در برابر استرس و مقابله با اثرات آسیب زای آن دارد؟

(۱۰۱۰)۱ تیپ شخصیتی پنج عاملی نئو (۱۰۱۰)۲ تیپ شخصیتی ماکیاولی
(۱۰۱۰)۳ تیپ شخصیتی تاریک (۱۰۱۰)۴ تیپ شخصیتی سخت رویی

۱۹) (۱۰۱۰) کدام یک از الگوهای تحول ترجیح غذایی، به تأثیر عوامل اجتماعی روی رفتار اشاره دارد؟

(۱۰۱۰)۱ مواجهه شدن (۱۰۱۰)۲ یادگیری اجتماعی
(۱۰۱۰)۳ یادگیری مبتنی بر تداعی (۱۰۱۰)۴ یادگیری رفتاری

۲۰) (۱۰۱۰) ورزش از طریق حالات مثبت روان شناختی، بر کدام یک از سلول های ایمنی بدن تأثیر مثبت و مطلوبی دارد؟

(۱۰۱۰)۱ سلول های شوان (۱۰۱۰)۲ سلول های Y (۱۰۱۰)۳ سلول های B (۱۰۱۰)۴ سلول های NK

۲۱) (۱۰۱۰) کدام گزینه زیر، جزء چهار عامل پایدار مؤثر بر ادراک حالات بدنی محسوب نمی شود.

(۱۰۱۰)۱ برون گرایی (۱۰۱۰)۲ خودآگاهی (۱۰۱۰)۳ نوروزگرایی (۱۰۱۰)۴ جسمانی سازی

۲۲) (۱۰۱۰) تمایل به تجربه هیجانات منفی و ناراحت کننده، از جمله خشم، اضطراب و افسردگی، از ویژگی های کدام تیپ شخصیتی می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ برون گرایی (۱۰۱۰)۲ درون گرایی (۱۰۱۰)۳ نوروزگرایی (۱۰۱۰)۴ روان گسستگی

۲۳) (۱۰۱۰) سومین عامل مرگ و میر در کشور، کدام بیماری زیر است؟

(۱۰۱۰)۱ بیماری قلبی (۱۰۱۰)۲ دیابت (۱۰۱۰)۳ تصادفات (۱۰۱۰)۴ سرطان

۲۴) (۱۰۱۰) بر اساس نظر شانتس، احساس گناه، تفکر درهم ریخته، یأس و ناامیدی در چه مرحله ای شایع است؟

(۱۰۱۰)۱ شوک (۱۰۱۰)۲ مواجهه (۱۰۱۰)۳ عقب نشینی (۱۰۱۰)۴ فرسودگی

۲۵) (۱۰۱۰) در کدام یک از تغییرات زیر، تغییراتی در سبک زندگی و هویت بیمار ایجاد می شود.

(۱۰۱۰)۱ تغییر هویت (۱۰۱۰)۲ تغییر در جا و مکان

(۱۰۱۰)۳ تغییر در حمایت اجتماعی (۱۰۱۰)۴ تغییر نقش

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	د
3	ج
4	الف
5	ج
6	ج
7	ب
8	ب
9	ب
10	الف
11	د
12	ب
13	ج
14	ج
15	د
16	ج
17	الف
18	د
19	ج
20	د
21	الف
22	ج
23	د
24	ب
25	الف

۱(۱۰۱۰)از اشکالات تعریف who از سلامت چه می باشد؟

۱(۱۰۱۰) سلامت به معنای فقدان بیماری

۲(۱۰۱۰) سلامت صرفاً جسمی نیست بلکه ابعاد روانی و اجتماعی را نیز در بر دارد.

۳(۱۰۱۰) عدم توجه به مفهوم نسبی بودن سلامت

۴(۱۰۱۰) چند بعدی بودن سلامت

۲(۱۰۱۰) دلایل اصلی مرگ و میر انسانها در اعصار گذشته کدام مورد است؟

۱(۱۰۱۰) تصادفات و بیماریهای قلبی

۲(۱۰۱۰) مشکلات تغذیه ای و بیماریهای عفونی

۳(۱۰۱۰) جنگ و صدمات ناشی از آن

۴(۱۰۱۰) حوادث طبیعی (زلزله، آتش سوزی و سیل)

۳(۱۰۱۰) بر اساس نظر روانشناسان سلامت، مسئول درمان کیست؟

۱(۱۰۱۰) پزشک

۲(۱۰۱۰) روانشناس

۳(۱۰۱۰) بیمار

۴(۱۰۱۰) هر سه مورد

۴(۱۰۱۰) در نظریه حفظ انگیزش چه متغیرهایی باعث ارزیابی تهدید می شوند؟

۱(۱۰۱۰) وخامت، آسیب پذیری و ترس

۲(۱۰۱۰) ب: ترس و خودکارآمدی

۳(۱۰۱۰) خودکارآمدی و موثر بودن

۴(۱۰۱۰) موثر بودن پاسخ، آسیب پذیری و وخامت

۵(۱۰۱۰) مسواک زدن دندانها یا بستن کمربند جز کدامیک از رفتارها می باشد؟

۱(۱۰۱۰) پاتوژن رفتاری

۲(۱۰۱۰) رفتار نقش بیماری

۳(۱۰۱۰) کاهنده سلامتی

۴(۱۰۱۰) ایموژنهای رفتاری

۶(۱۰۱۰) کدام مرحله تغییر را می توان مرحله دوگانگی و تعارض نامید؟

۱(۱۰۱۰) پیش اندیشه

۲(۱۰۱۰) عمل

۳(۱۰۱۰) حفظ و تداوم

۴(۱۰۱۰) اندیشه

۷(۱۰۱۰) طبق مدل مراحل تغییر ، تغییر رفتار ضرورتاً به چه صورتی انجام نمی شود؟

۱(۱۰۱۰) توالی خطی

۲(۱۰۱۰) مارپیچی

۳(۱۰۱۰) پیوسته

۴(۱۰۱۰) شبیدار

۸(۱۰۱۰) کدامیک از نظریه های زیر جز مدل های پیوستاری نظریه های رفتار سالم نیست؟

۱(۱۰۱۰) نظریه رفتار مدبرانه

۲(۱۰۱۰) مدل باور سلامتی

۳(۱۰۱۰) مدل فرایند پردازش احتیاطی

۴(۱۰۱۰) نظریه حفظ انگیزش

۹(۱۰۱۰) کاهش سریع تیموس، افزایش فعالیت و ازدیاد حجم قشری غدد فوق کلیوی در کدام مرحله نشانگان انطباق عمومی سلیه می باشد؟

۱(۱۰۱۰) جنگ یا آمادگی برای عمل

۲(۱۰۱۰) فرسودگی

۳(۱۰۱۰) مقاومت

۴(۱۰۱۰) هشدار

۱۰(۱۰۱۰) بر اساس دیدگاه لازاروس و فولکمن افرادی که منبع کنترل درونی دارند بیشتر از کدام راهبردهای مقابله ای استفاده می کنند؟

۱(۱۰۱۰) مساله مدار

۲(۱۰۱۰) هیجان مدار

۳(۱۰۱۰) ارزیابی مجدد

۴(۱۰۱۰) اجتنابی

۱۱(۱۰۱۰) کدامیک از وضعیتهای زیر در ارزیابی اولیه استرس از دیدگاه لازاروس مورد بررسی قرار نمی گیرد؟

۱(۱۰۱۰) ضرر

۲(۱۰۱۰) تهدید

۳(۱۰۱۰) چالش

۴(۱۰۱۰) مقابله با هیجان

۱۲(۱۰۱۰) بر اساس مدل ارزیابی استرس در نظریه لازاروس در چه مرحله ای فرد تواناییها و منافع (مهارتهای مقابله ای) خود را ارزیابی می کند؟

۱(۱۰۱۰) ارزیابی اولیه

۲(۱۰۱۰) ارزیابی ثانویه

۳(۱۰۱۰) ارزیابی ضرر

۴(۱۰۱۰) ارزیابی چالش

۱۳(۱۰۱۰) افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

۱(۱۰۱۰) اکسی توسین

۲(۱۰۱۰) سروتونین

۳(۱۰۱۰) گابا

۴(۱۰۱۰) کورتیزول

۱۴(۱۰۱۰) وقتی به فردی احترام می گذاریم یا با نظرات او موافقت می کنیم و در کل ضمن تایید وی ارزیابی مثبتی از وی ابراز می کنیم از چه حمایتی استفاده کرده ایم؟

۱(۱۰۱۰) عاطفی

۲(۱۰۱۰) ابزاری

۳(۱۰۱۰) ارزشی

۴(۱۰۱۰) شبکه ای

۱۵(۱۰۱۰) بر اساس کدامیک از جنبه های مهم کنترل، فردی که برای کاهش قند خون خود آموزش دیده است، اگر کنترل قند خون را به نحو صحیح انجام دهد، قند خونسش پایین می آید؟

۱(۱۰۱۰) خودکارآمدی

۲(۱۰۱۰) کنترل خارجی

۳(۱۰۱۰) کنترل بیرونی

۴(۱۰۱۰) کنترل پایدار

۱۶(۱۰۱۰) درجه ای که فرد احساس می کند اعمال یا عوامل بیرون از خود مسوول حالت سلامتی او هستند، چه نامیده می شود؟

۱(۱۰۱۰) منبع کنترل سلامتی

۲(۱۰۱۰) منبع کنترل بیرونی

۳(۱۰۱۰) منبع کنترل درونی

۴(۱۰۱۰) منبع کنترل

۱۷(۱۰۱۰) مهمترین عامل در میان عوامل سه گانه تیپ شخصیتی A کدام است؟

۱(۱۰۱۰) رقابت طلبی

۲(۱۰۱۰) خصومت و عصبانیت

۳(۱۰۱۰) احساس فوریت زمانی

۴(۱۰۱۰) انتقاد کردن و سرزنش از خود

۱۸(۱۰۱۰) نمره پایین در کدام مولفه شخصیتی با سهل گیری و فقدان جهت گیری روشن، در زندگی همراه است؟

۱(۱۰۱۰) دلبپذیری

۲(۱۰۱۰) نوروزگرایی

۳(۱۰۱۰) برون گرایی

۴(۱۰۱۰) وجدان گرایی

۱۹(۱۰۱۰) کدام مولفه سخت رویی بیانگر این احساس است که فرد می تواند به شکل عمیقی به فعالیت های زندگی خود بپردازد؟

۱(۱۰۱۰) کنترل

۲(۱۰۱۰) تعهد

۳(۱۰۱۰) انسجام

۴(۱۰۱۰) چالش

۲۰(۱۰۱۰) در کدام تحلیل پر خوری شیوه ای برای رهایی از رنجش است؟

۱(۱۰۱۰) تغییر خلق

۲(۱۰۱۰) نقش انکار

۳(۱۰۱۰) تغییرات شناختی

۴(۱۰۱۰) نظریه فرار

۲۱) کدام نظریه بر روی ترجیح‌های غذایی ذاتی بدن تأکید دارد؟

- ۱) نظریه مواجه شدن (۱۰۱۰)۱
- ۲) نظریه عقل بدن (۱۰۱۰)۲
- ۳) نظریه یادگیری اجتماعی (۱۰۱۰)۳
- ۴) نظریه یادگیری مبتنی بر تداعی (۱۰۱۰)۴

۲۲) کدام جمله اشتباه است؟

- ۱) بیماران باسوادتر در تعاملاتشان با متخصص سلامتی، اطلاعات بیشتری ارائه می‌دهند. (۱۰۱۰)۱
- ۲) زنان اطلاعات بیشتری در تعاملاتشان با متخصص سلامتی، طرح می‌کنند. (۱۰۱۰)۲
- ۳) جوانان در تعاملاتشان با پزشک احساس رضایت بیشتری نسبت به سالمندان دارند. (۱۰۱۰)۳
- ۴) کودکان کمتر خود را درگیر تعامل با متخصص می‌کنند. (۱۰۱۰)۴

۲۳) در کدام الگوی ارتباطی بین پزشک و بیمار، بیماران به زبان عامیانه سخن می‌گویند، اما به هنگام استفاده پزشکان از زبان پزشکی ساکت می‌شوند؟

- ۱) الگوی کاملاً پزشکی (۱۰۱۰)۱
- ۲) چشم پوشی از زبان عامیانه (۱۰۱۰)۲
- ۳) الگوی عامیانه دو طرفه (۱۰۱۰)۳
- ۴) الگوی عامیانه با وقفه (۱۰۱۰)۴

۲۴) کدام یک جز عوامل ثابت موثر بر ادراک حالات بدنی نیست؟

- ۱) نوروزگرایی (۱۰۱۰)۱
- ۲) خلق (۱۰۱۰)۲
- ۳) جسمانی کردن (۱۰۱۰)۳
- ۴) خودآگاهی (۱۰۱۰)۴

۲۵) به ترتیب مراحل سه‌گانه در واکنش اولیه بیماران به تشخیص یک بیماری جدی چیست؟

- ۱) مواجهه، عقب نشینی، شوک (۱۰۱۰)۱
- ۲) شوک، مواجهه، عقب نشینی (۱۰۱۰)۲
- ۳) شوک، عقب نشینی، مواجهه (۱۰۱۰)۳
- ۴) مواجهه، شوک، عقب نشینی (۱۰۱۰)۴

۲۶) طبق نظر تایلر از طریق چه فرایندی بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن تلاش می‌کنند عزت نفس خود را ارتقا دهند؟

- ۱) یافتن نقش خطاها (۱۰۱۰)۱
- ۲) فرایند خود ارتقای (۱۰۱۰)۲
- ۳) جستجوی تسلط (۱۰۱۰)۳
- ۴) جستجوی معنا (۱۰۱۰)۴

۲۷) هنگامی که ارگان‌یسم انسان با محرک استرس‌زا روبرو می‌شود، ابتدا کدام بخش به آن پاسخ می‌دهد؟

- ۱) دستگاه ایمنی بدن (۱۰۱۰)۱
- ۲) کورتیزول (۱۰۱۰)۲
- ۳) کته کول آمینها (۱۰۱۰)۳
- ۴) CNS (دستگاه عصبی مرکزی) (۱۰۱۰)۴

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ب
3	د
4	الف
5	د
6	د
7	الف
8	ج
9	ج
10	الف
11	د
12	ب
13	د
14	ج
15	الف
16	الف
17	ب
18	د
19	ب
20	ج
21	ب
22	ج
23	د
24	ب
25	ب
26	ب
27	د

۱(۱۰۱۰) در دوره حاضر الگوی بیماری‌ها به کدام سمت و سو تغییر یافته است؟

۱(۱۰۱۰) بیماری‌های عفونی

۲(۱۰۱۰) بیماری‌های میکروبی

۳(۱۰۱۰) بیماری‌های مزمن

۴(۱۰۱۰) بیماری‌های واگیر

۲(۱۰۱۰) استفاده از روش دارونما جزء کدام شیوه‌های پژوهش در روانشناسی سلامت است؟

۱(۱۰۱۰) آزمایشی

۲(۱۰۱۰) طولی

۳(۱۰۱۰) مقطعی

۴(۱۰۱۰) علی-مقایسه‌ای

۳(۱۰۱۰) کدام حوزه مشابه روان‌شناسی سلامت، با استفاده از تکنیک‌های رفتاردرمانی در درمان مشکلاتی چون چاقی و اعتیاد موفق بوده است؟

۱(۱۰۱۰) سلامت رفتاری

۲(۱۰۱۰) طب روانی‌تنی

۳(۱۰۱۰) روان‌شناسی پزشکی

۴(۱۰۱۰) پزشکی رفتاری

۴(۱۰۱۰) مراجعه به پزشک در زمره کدام نوع از طبقه‌بندی رفتار از نظر کاسل و کوب قرار دارد؟

۱(۱۰۱۰) رفتار سلامتی

۲(۱۰۱۰) رفتار بیماری

۳(۱۰۱۰) رفتار نقش بیماری

۴(۱۰۱۰) رفتار پاتوژن

۵(۱۰۱۰) کدام یک از نظریه‌های رفتار سالم زیر، جزء مدل‌های پیوستاری محسوب نمی‌شود؟

۱(۱۰۱۰) باور سلامتی

۲(۱۰۱۰) حفظ انگیزش

۳(۱۰۱۰) رفتار مدبرانه

۴(۱۰۱۰) ماورای نظریه

۶(۱۰۱۰) در نظریه مدل مراحل تغییر، ظهور احساس تعارض و دوگانگی به کدام مرحله تعلق دارد؟

۱(۱۰۱۰) پیش اندیشه

۲(۱۰۱۰) اندیشه

۳(۱۰۱۰) آمادگی

۴(۱۰۱۰) عمل

۷(۱۰۱۰) "نشانگان عمومی انطباق" از چه کسی است؟

۱(۱۰۱۰) سلیگمن

۲(۱۰۱۰) لازاروس

۳(۱۰۱۰) فلکمن

۴(۱۰۱۰) سلیه

۸(۱۰۱۰) گزینه غلط درباره منابع مهم مقابله در فرد، از نظر لازاروس کدام است؟

۱(۱۰۱۰) سلامتی

۲(۱۰۱۰) عقیده مثبت

۳(۱۰۱۰) میزان انرژی

۴(۱۰۱۰) بیماری

۹(۱۰۱۰) کدام گزینه، نشانگر مسیر دومی است که از طریق آن، استرس به بیماری منجر می‌شود؟

۱(۱۰۱۰) وجود پلاکت افزایش در خون

۲(۱۰۱۰) افزایش قند خون

۳(۱۰۱۰) افزایش فشار خون

۴(۱۰۱۰) خواب نامنظم

۱۰ (۱۰۱۰) به نظر ساراسون و همکارانش، مؤلفه اساسی حمایت اجتماعی چیست؟

(۱۰۱۰)۱ کمیت روابط (۱۰۱۰)۲ ذهنی (۱۰۱۰)۳ اجتماعی (۱۰۱۰)۴ تعداد دوستان

۱۱ (۱۰۱۰) وقتی به فردی احترام می‌گذاریم و او را تشویق می‌کنیم از چه نوع حمایت اجتماعی استفاده کرده‌ایم؟

(۱۰۱۰)۱ ارزشی (۱۰۱۰)۲ عاطفی (۱۰۱۰)۳ ابزاری (۱۰۱۰)۴ اطلاعاتی

۱۲ (۱۰۱۰) خرده مقیاس غلط در پرسشنامه چند بعدی منبع کنترل سلامتی والستونو همکاران، کدام است؟

(۱۰۱۰)۱ درونی بودن (۱۰۱۰)۲ عزت نفس (۱۰۱۰)۳ دیگران قدرتمند (۱۰۱۰)۴ شانس

۱۳ (۱۰۱۰) توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس، چه نوع کنترلی است؟

(۱۰۱۰)۱ اجتماعی (۱۰۱۰)۲ شناختی (۱۰۱۰)۳ اطلاعاتی (۱۰۱۰)۴ رفتاری

۱۴ (۱۰۱۰) مفهوم "منبع کنترل" در واقع یک خصیصه است.

(۱۰۱۰)۱ ماهیتی (۱۰۱۰)۲ شخصیتی (۱۰۱۰)۳ سرشتی (۱۰۱۰)۴ موقعیتی

۱۵ (۱۰۱۰) مهمترین مؤلفه مربوط با بیماری، از میان عوامل سه‌گانه تیپ شخصیتی A کدام است؟

(۱۰۱۰)۱ خصومت و عصبانیت (۱۰۱۰)۲ رقابت‌طلبی

(۱۰۱۰)۳ احساس فوریت زمانی (۱۰۱۰)۴ کمال‌گرایی

۱۶ (۱۰۱۰) کدامیک از موارد زیر از مؤلفه‌های سخت رویی نمی‌باشد؟

(۱۰۱۰)۱ جاه‌طلبی (۱۰۱۰)۲ کنترل (۱۰۱۰)۳ تعهد (۱۰۱۰)۴ چالش

۱۷ (۱۰۱۰) کدام تیپ شخصیت، آمادگی بیشتری برای ابتلا به سرطان دارد؟

(۱۰۱۰)۱ A (۱۰۱۰)۲ B (۱۰۱۰)۳ C (۱۰۱۰)۴ D

۱۸ (۱۰۱۰) کدام الگوی پرخوری، بیانگر یکپارچگی رویکردهای شناختی و فیزیولوژیکی در جذب (مصرف) غذا است؟

(۱۰۱۰)۱ نگرانی درباره وزن (۱۰۱۰)۲ انگیزشی (۱۰۱۰)۳ مرز پرخوری (۱۰۱۰)۴ تحول رفتار خوردن

۱۹ (۱۰۱۰) این ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن است؟

(۱۰۱۰)۱ هوازی (۱۰۱۰)۲ ایزوتونیک (۱۰۱۰)۳ بی‌هوازی (۱۰۱۰)۴ ایزومتریک

۲۰ (۱۰۱۰) گزینه غلط درباره عوامل ثابت مؤثر بر ادراک نشانه‌های جسمانی در بیماران کدام است؟

۱ (۱۰۱۰) خودآگاهی

۲ (۱۰۱۰) نوروزگرایی

۳ (۱۰۱۰) توجه

۴ (۱۰۱۰) عاطفه منفی

۲۱ (۱۰۱۰) کدام یک از گزینه‌های زیر مربوط به عوامل موقتی مؤثر بر ادراک حالات بدنی است؟

۱ (۱۰۱۰) خودآگاهی

۲ (۱۰۱۰) جسمانی‌سازی

۳ (۱۰۱۰) انتظارات

۴ (۱۰۱۰) نوروزگرایی

۲۲ (۱۰۱۰) نرخ ابتلای کدام نوع سرطان در دو جنس برابر گزارش شده است؟

۱ (۱۰۱۰) ریه

۲ (۱۰۱۰) پوست

۳ (۱۰۱۰) معده

۴ (۱۰۱۰) گوارش

۲۳ (۱۰۱۰) احساس گناه و یأس و نومیدی، در کدام مرحله از واکنش بیماران به سرطان دیده می‌شود؟

۱ (۱۰۱۰) شوک

۲ (۱۰۱۰) مواجهه

۳ (۱۰۱۰) عقب‌نشینی

۴ (۱۰۱۰) تسلیم

۲۴ (۱۰۱۰) سومین علت مرگ و میر در ایران، کدام گزینه است؟

۱ (۱۰۱۰) بیماری قلبی - عروقی

۲ (۱۰۱۰) تصادف

۳ (۱۰۱۰) دیابت

۴ (۱۰۱۰) سرطان

۲۵ (۱۰۱۰) کدام روش درمانی برای کمک به بیماران به منظور کسب آگاهی از ریشه‌های احساسات و مشکلات به کار می‌رود؟

۱ (۱۰۱۰) عقلانی - عاطفی الیس

۲ (۱۰۱۰) شناختی بک

۳ (۱۰۱۰) بینش درمانی

۴ (۱۰۱۰) خانواده درمانی

۲۶ (۱۰۱۰) از نظر روانشناسان شناختی، سطحی‌ترین لایه شناخت به کدام مورد اختصاص دارد؟

۱ (۱۰۱۰) افکار خودکار

۲ (۱۰۱۰) باورهای واسطه‌ای

۳ (۱۰۱۰) باورهای هسته‌ای

۴ (۱۰۱۰) طرحواره‌های شناختی

۲۷ (۱۰۱۰) در درمان بیماری‌های مزمن تأکید روانشناسان خود بر کدام متغیر روان‌شناختی است؟

۱ (۱۰۱۰) اختیار

۲ (۱۰۱۰) خوش‌بینی

۳ (۱۰۱۰) اراده

۴ (۱۰۱۰) همدلی

۲۸ (۱۰۱۰) "بیماری که معتقد است سربار دیگران است و بیماری وی بدترین پیش‌آگهی را دارد" در کدام بعد از شناخت‌ها با

مشکل روبرو است؟

۱ (۱۰۱۰) افکار اتوماتیک

۲ (۱۰۱۰) باورهای واسطه‌ای

۳ (۱۰۱۰) باورهای هسته‌ای

۴ (۱۰۱۰) خطاهای شناختی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	الف
3	د
4	ب
5	د
6	ب
7	د
8	د
9	د
10	ب
11	الف
12	ب
13	ب
14	ب
15	الف
16	الف
17	ج
18	ج
19	ج
20	ج
21	ج
22	د
23	ب
24	د
25	ج
26	الف
27	د
28	ب

۱- برای بررسی این موضوع که آیا ویژگی‌های روانشناختی افراد با بیماری خاصی مرتبط هستند، از چه روش تحقیقی استفاده می‌شود؟

۱. شبه آزمایشی
۲. دارونما
۳. گذشته‌نگر
۴. علی-مقایسه‌ای

۲- کدام گزینه از معایب تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت است؟

۱. در نظر گرفتن سلامت و بیماری به صورت پیوستاری
۲. توجه به نسبی بودن سلامت
۳. آرمانی بودن سلامت
۴. عدم تأکید بر چند بعدی بودن سلامت

۳- کدام حیطه مرتبط با روانشناسی سلامت، معتقد به سهم ناهشیار عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری است؟

۱. روانشناسی پزشکی
۲. پزشکی روان‌تنی
۳. روان پزشکی
۴. پزشکی رفتاری

۴- کدام گزینه درباره تفاوت دو مدل زیستی-طبی و زیستی-روانی-اجتماعی صحیح است؟

۱. در مدل دوم افراد یا سالم هستند یا بیمار.
۲. براساس مدل دوم بیمار، قربانی عوامل فیزیکی است.
۳. طبق مدل اول نه تنها تغییر فیزیکی بلکه تغییر رفتار و باورها باعث بهبود بیماری می‌شود.
۴. براساس مدل دوم عوامل روانشناختی، علت بیماری هستند.

۵- سوق دادن افراد به سیگار کشیدن و ورزش نکردن نشانگر کدام مسیر تأثیرعوامل روانشناختی بر سلامت فرد است؟

۱. تغییرات فیزیولوژیک
۲. آسیب به بافت
۳. رفتاری
۴. مستقیم

۶- نقش عوامل روانشناختی در کدام بیماری‌ها اهمیت بیشتری دارد؟

۱. عفونی
۲. حاد
۳. روانی
۴. مزمن

۷- کدام گزینه دلیل تغییر الگوی مرگ و میر در عصر حاضر است؟

۱. فشار روانی
۲. مشکلات تغذیه‌ای
۳. بیماری‌های عفونی
۴. گسترش واکسیناسیون

۸- مسواک زدن در کدام دسته تقسیم‌بندی رفتار قرار می‌گیرد؟

۱. رفتار مشکل‌ساز
۲. پاتوژن رفتاری
۳. رفتار نقش بیماری
۴. رفتار حافظ سلامت

۹- در کدام مدل رفتاری، خودکارآمدی نادیده گرفته می‌شود؟

۱. رفتار مدبرانه
۲. باور سلامتی
۳. یادگیری اجتماعی
۴. حفظ انگیزش

۱۰- باورهای افراد مهم در زندگی فرد درباره یک رفتار خاص، توسط بازنمایی می‌شود.

۱. هنجار ذهنی
۲. سرنخ‌های عمل
۳. ارزیابی مقابله‌ای
۴. نگرش به رفتار

۱۱- خودکارآمدی چیست؟

۱. توانایی واقعی فرد برای انجام یک رفتار خاص
۲. باور ذهنی فرد درباره توانایی کنترل وقایع زندگی
۳. باور فرد درباره توانایی دست زدن به رفتاری

۴. آمادگی فرد برای انجام رفتاری خاص

۱۲- در کدام مرحله مدل مراحل تغییر، فرد متعهد به تغییر رفتار می‌شود؟

۱. اندیشه
۲. عمل
۳. آمادگی
۴. تداوم

۱۳- طبق کدام نظریه اعمال افراد توسط قصد (نیات) آنها شکل می‌گیرد؟

۱. رفتار مدبرانه
۲. یادگیری اجتماعی
۳. فرایند پذیرش احتیاطی
۴. باور سلامتی

۱۴- هورمون استروئیدی استرس که از قشر غده فوق کلیه ترشح می‌شود، چه نام دارد؟

۱. اپی نفرین
۲. ACTH
۳. CRF
۴. کورتیزول

۱۵- استرس با تأثیر مستقیم بر کدام دستگاه بدن، فرد را بیمار می‌سازد؟

۱. گوارش
۲. تنفس
۳. ایمنی
۴. عصب سمپاتیک

۱۶- کدام یک از انواع کنترل برای کاهش استرس ناشی از موقعیت‌های منفی، سودمندتر است؟

۱. رفتاری
۲. تصمیم‌گیری
۳. اطلاعاتی
۴. شناختی

۱۷- هنگامی که بعد از آموزش، به بیمار اجازه داده می‌شود تا خودش لوله‌های آندوسکوپي را به دهان گذاشته و درون معده خود فرو برد، از چه نوع کنترلی استفاده می‌شود؟

۱. اطلاعاتی
۲. رفتاری
۳. شناختی
۴. تصمیم‌گیری

۱۸- تحقیقات نشان داده است که حمایت اجتماعی با تکثیر کدام سلول‌ها، توانایی مقابله با سرطان را افزایش می‌دهد؟

۱. NK
۲. نورون‌ها
۳. پلازما
۴. B

۱۹- در کدام نوع حمایت فرد را تشویق می‌کنیم و با نظرات و احساسات او موافقت می‌کنیم؟

۱. عاطفی
۲. ارزشی
۳. ابزاری
۴. شبکه‌ای

۲۰- به نظر کوهن و ویلز دو راه محافظتی حمایت اجتماعی کدامند؟

۱. تأثیر مستقیم و تعدیل پاسخ
۲. ارزیابی اولیه و ثانویه
۳. فرضیه سپر و تأثیر مستقیم
۴. ارزیابی شناختی و تعدیل واکنش

۲۱- کدام مرحله از مراحل انطباق عمومی سلیه، مرحله تکان یا ضربه می‌باشد؟

۱. هشدار
۲. مقاومت
۳. فرسودگی
۴. تعاملی

۲۲- اگر کسی تصور کند که بیماری که به آن مبتلا شده همیشگی است از چه نوع اسنادی استفاده کرده است؟

۱. اختصاصی
۲. درونی
۳. بیرونی
۴. پایدار

۲۳- کدام یک از گزینه‌های زیر از مؤلفه‌های تیپ شخصیتی A می‌باشد؟

۱. رقابت‌جویی
۲. شکیبایی
۳. صبوری
۴. عدم خصومت

۲۴- افراد واجد این ویژگی شخصیتی، اجتماعی هستند، داوطلب می‌شوند و تلاش می‌کنند به دیگران کمک کنند؟

۱. گشودگی نسبت به تجربه
۲. وجدان‌گرایی
۳. دلپذیری
۴. برون‌گرایی

۲۵- تحقیقات دیویس بر روی نوباوگان و افراد خردسال در مورد رژیم غذایی منجر به طرح کدام نظریه گردید؟

۱. نوهراسی
۲. عقل بدن
۳. خودمدیریتی
۴. پاداش

۲۶- یکپارچگی رویکردهای شناختی و فیزیولوژیکی در جذب (مصرف) غذا چه نامیده می‌شود؟

۱. نظریه رفتار هدفمند
۲. رژیم غذایی
۳. الگوی عمل مستدل
۴. الگوی مرز پرخوری

۲۷- مطابق تحقیقات کدام دسته از افراد زیر نارضایت‌مندی بدنی بیشتری نشان می‌دهند؟

۱. افراد لاغر
۲. افرادی که تحت رژیم غذایی خاصی نمی‌باشند.
۳. افراد مذکر
۴. افراد مبتلا به اختلال خوردن

۲۸- کدام گزینه درباره عوامل پایدار مؤثر بر ادراک حالات بدنی، غلط می‌باشد؟

۱. خودآگاهی
۲. عاطفه منفی
۳. جسمانی کردن
۴. عوامل اجتماعی

۲۹- کدام الگو در مشاوره‌های مشکلات جسمی مزمن به کار می‌رود و عمدتاً مشکل‌زا می‌باشد؟

۱. عامیانه دو طرفه
۲. عامیانه با وقفه
۳. بی‌توجهی به زبان عامیانه
۴. کاملاً پزشکی

۳۰- قدیمی‌ترین نوع مکالمه درمانی چیست؟

۱. روان‌تحلیل‌گری
۲. هنر درمانی
۳. خانواده درمانی
۴. رفتار درمانی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ج
3	ب
4	د
5	ج
6	د
7	الف
8	د
9	ب
10	الف
11	ج
12	ج
13	الف
14	د
15	ج
16	د
17	ب
18	الف
19	ب
20	د
21	الف
22	د
23	الف
24	ج
25	ب
26	د
27	د
28	د
29	ج
30	الف

۱- مطابق با تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت روانی، وجود حالت کامل بودن جسمی و روانی و اجتماعی بر کدام جنبه از سلامت تأکید دارد؟

۱. ایجابی ۲. سلبی ۳. نبود بیماری ۴. صحت کامل

۲- گزینه غلط درباره عوامل روانی سلامت و بیماری، کدام است؟

۱. شناخت‌ها ۲. فشارها برای تغییر رفتار
۳. هیجانات ۴. رفتارها

۳- کدام شاخه پزشکی بر اساس روش‌های تحلیل رفتار، به درمان مشکلاتی مثل فشار خون اساسی می‌پردازد؟

۱. روانشناسی پزشکی ۲. روانشناسی رفتاری ۳. روانپزشکی ۴. پزشکی رفتاری

۴- "هر نوع رفتاری که به منظور جستجوی علاج بیماری انجام می‌شود"، توصیف کدام گزینه است؟

۱. رفتار سلامتی ۲. رفتار نقش بیماری ۳. رفتار نقش سلامتی ۴. رفتار بیماری

۵- عادات آسیب‌زا مثل سیگار کشیدن، در روانشناسی سلامت چه نامیده می‌شوند؟

۱. پاتوژن‌های رفتاری ۲. ایمونوژن‌های رفتاری ۳. رفتار بیماری ۴. حافظ سلامتی

۶- آمادگی برای انجام رفتار سلامتی، به کدام متغیر اشاره دارد؟

۱. سرنخ‌های عمل ۲. انگیزش سلامتی ۳. سودمندی‌ها ۴. هزینه

۷- در نظریه انگیزشی راجرز، کدام مؤلفه باعث ارزیابی سازگاران می‌شود؟

۱. وخامت و خودکارآمدی ۲. آسیب‌پذیری و ترس
۳. مؤثر بودن پاسخ و خودکارآمدی ۴. ترس و مؤثر بودن پاسخ

۸- کدام مورد باورهای افراد مهم در زندگی فرد را درباره یک رفتار بازنمایی می‌کند؟

۱. نگرش به رفتار ۲. رفتار مدبرانه ۳. ادراک رفتار ۴. هنجارذهنی

۹- چه کسی به پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. هانس سلیه ۲. آلبرت بندورا ۳. ماتاراتزو ۴. جورج انگل

۱۰- اگر محرک محیطی جنبه اضطراری کمتری داشته باشد، کدام هورمون کفایت می‌کند؟

۱. اپی نفرین (E) ۲. نوراپی نفرین (NE) ۳. کاتکول آمین ۴. آدرنالین

۱۱- در گزارش‌های خوشایند کدام مورد زیراتفاق می‌افتد؟

۱. کاهش IgA ۲. غلظت IgG ۳. افزایش IgA ۴. افزایش IgM

۱۲- کدام یک از گزینه‌های زیر، درمورد عوامل آسم از دیدگاه باس، غلط است؟

۱. آلرژی ۲. عفونت تنفسی ۳. برانگیختگی روانی ۴. حمله هراس

۱۳- در کدام رویکرد برای نکتۀ تاکید می‌شود که در صورت نیاز به کمک، فرد تا چه حد می‌تواند روی کمک دیگران حساب کند؟

۱. رویکرد عملکردی ۲. رویکرد ساختاری ۳. رویکرد اجتماعی ۴. رویکرد شناختی

۱۴- پزشکی که درباره جراحی بیمار با او صحبت کرده و او را از حالت ابهام خارج می‌کند، از کدام حمایت استفاده می‌کند؟

۱. ارزشی ۲. اطلاعاتی ۳. ابزاری ۴. عاطفی

۱۵- "درجه‌ای که فرد احساس می‌کند اعمال یا عوامل بیرون از خود مسئول حالت سلامتی او هستند"، توصیف کدام گزینه است؟

۱. درونی بودن ۲. شانس ۳. منبع کنترل سلامتی ۴. ادراک سلامتی

۱۶- ادراک کنترل پایین با کاهش تعداد کدام سلول‌ها به ویژه در استرس حاد همراه است؟

۱. سلولهای عصبی ۲. نورونها ۳. سلولهای NK ۴. سلولهای T

۱۷- در الگوی رفتاری کدام تیپ شخصیتی سطح رقابت پایین دارد؟

۱. تیپ B ۲. تیپ A ۳. تیپ C ۴. تیپ D

۱۸- این احساس که فرد می تواند به شکل عمیقی به فعالیت های زندگی خود پردازد، بیانگر کدام مؤلفه سخت رویی است؟

۱. کنترل ۲. چالش ۳. تعهد ۴. جهت گیری سلامتی را

۱۹- تجربه علایم جسمی در غیاب پاتولوژی فیزیکی زیربنای آن، مربوط به کدام گزینه است؟

۱. جسمانی کردن ۲. نوروزگرایی ۳. عاطفه منفی ۴. استرس

۲۰- در کدام گروه سنی در باره انتقال بیماری در کلینیک، نگرانی بیشتری وجود دارد؟

۱. کودکان ۲. نوجوانان ۳. بزرگسالان ۴. سالمندان

۲۱- در ایران کدام نوع سرطان در مردان بیشتر شایع است؟

۱. دستگاه گوارش ۲. پوست ۳. ریه ۴. مری

۲۲- سومین علت مرگ و میر در ایران چه چیزی است؟

۱. بیماری قلبی - عروقی ۲. تصادف ۳. دیابت ۴. سرطان

۲۳- کدام روش درمانی برای کمک به بیماران به منظور کسب آگاهی از ریشه های احساسات و مشکلات به کار می رود؟

۱. درمان عقلانی عاطفی الیس ۲. رفتاردرمانی شناختی بک

۳. بینش درمانی ۴. درمان مبتنی برتداعی

۲۴- در درمانگری شناختی رفتاری، تغییر رفتار به واسطه تغییر در چه چیزی به دست می آید؟

۱. شناخت ها ۲. انتظارات ۳. ارتباطات با دیگران ۴. هیجانات

۲۵- گزینه غلط درباره عوامل ثابت مؤثر بر ادراک حالات بدنی، کدام است؟

۱. خودآگاهی ۲. نوروزگرایی ۳. توجه ۴. عاطفه منفی

۲۶- واژه استرس در ابتدا بیشتر، چه معنایی را در برداشته است؟

۱. روانشناختی ۲. اجتماعی ۳. فیزیولوژیکی ۴. محیطی

۲۷- کدام ورزش با کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن همراه است؟

۱. هوازی ۲. ایزوتونیک ۳. بی هوازی ۴. ایزومتریک

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	ب
3	د
4	د
5	الف
6	ب
7	ج
8	د
9	الف
10	ب
11	ج
12	د
13	الف
14	ب
15	ج
16	د
17	الف
18	ج
19	الف
20	ب
21	ج
22	د
23	ج
24	الف
25	ج
26	ج
27	ج

۱- در روانشناسی سلامت مهمترین مسئله بشریت چیست؟

۱. محبت
۲. استرس
۳. بیماری
۴. مرگ و زندگی

۲- چه کسی سهم عمده ای در ارائه مدل زیستی- روانی - اجتماعی داشت؟

۱. کوهن
۲. انگل
۳. ماتاراتزو
۴. اوگدن

۳- سوق دادن افراد به سوی سیگار کشیدن و ورزش نکردن نشانگر کدام مسیر تأثیرعوامل روانشناختی بر سلامت فرد است؟

۱. مسیر مستقیم
۲. مسیر آسیب به بافت
۳. مسیر تغییرات فیزیولوژیک
۴. مسیر رفتاری

۴- تفاوت رشته های روانشناسی سلامت با طب رفتاری و روانشناسی پزشکی چیست؟

۱. تأکید بر سهم عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری ها
۲. تخصصی بودن روانشناسی سلامت
۳. پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی
۴. بین رشته ای نبودن رشته طب رفتاری

۵- برای بررسی این موضوع که آیا ویژگی های روانشناختی افراد با بیماری خاصی مرتبط هستند از چه روش تحقیقی استفاده می شود؟

۱. دارونما
۲. شبه آزمایشی
۳. علی - مقایسه ای
۴. گذشته نگر

۶- کدام گزینه در باره تفاوت دو مدل زیستی - طبی و زیستی - روانی - اجتماعی صحیح است؟

۱. در مدل دوم افراد یا سالم هستند یا بیمار.
۲. براساس مدل دوم بیمار قربانی عوامل فیزیکی است.
۳. طبق مدل اول نه تنها تغییر فیزیکی بلکه تغییر رفتار و باورها باعث بهبود بیماری می شود.
۴. براساس مدل دوم عوامل روانشناختی، علت بیماری هستند.

۷- نقش عوامل روانشناختی در کدام بیماری ها اهمیت بیشتری دارد؟

۱. مزمن
۲. عفونی
۳. روانی
۴. حاد

۸- طبق کدام نظریه اعمال افراد توسط قصد (نیات) آنها شکل می گیرد؟

۱. باور سلامتی
۲. رفتار مدبرانه
۳. فرایند پذیرش احتیاطی
۴. نظریه یادگیری

۹- خودکارآمدی چیست؟

۱. باور ذهنی فرد درباره توانایی کنترل وقایع
۲. توانایی واقعی فرد برای انجام یک رفتار خاص
۳. تصور فرد درباره تواناییهایش
۴. آمادگی فرد برای انجام رفتاری خاص

۱۰- در کدام مرحله مدل مراحل تغییر فرد متعهد به تغییر رفتار می شود؟

۱. اندیشه
۲. عمل
۳. آمادگی
۴. تداوم

۱۱- استرس با تاثیر مستقیم بر کدام دستگاه بدن فرد را بیمار می سازد؟

۱. عصب سمپاتیک
۲. ایمنی
۳. تنفسی
۴. گوارش

۱۲- یکی از مهمترین واسطه های استرس و بیماری در روانشناسی سلامت چیست؟

۱. خودپنداره ادراک شده
۲. تغییرات فیزیولوژیک
۳. حمایت اجتماعی
۴. واکنش دستگاه سمپاتیک

۱۳- کدام یک از انواع کنترل برای کاهش استرس ناشی از موقعیت های منفی سودمندتر است؟

۱. رفتاری
۲. شناختی
۳. تصمیم گیری
۴. اطلاعاتی

۱۴- کدام گزینه در مورد منبع کنترل صحیح است؟

۱. افرادی که منبع کنترل درونی دارند معمولاً کمتر عصبی و بی اعتماد هستند.
۲. افرادی با منبع کنترل بیرونی خود را مسئول سرنوشت خود می دانند.
۳. افرادی با منبع کنترل بیرونی برای افزایش دانش و مهارت های خود تلاش می کنند.
۴. افرادی که منبع کنترل درونی دارند رفتارهای پرخطر بیشتری از خود نشان می دهند.

۱۵- مؤلفه چهارمی که برخی دانشمندان به الگوی زیستی- روانی - اجتماعی اضافه می کنند، چیست؟

۱. فرهنگی
۲. معنوی
۳. روحی
۴. عاطفی

۱۶- کدام گزینه بیانگر تأثیر غیر مستقیم استرس بر سلامتی فرد است؟

۱. ترشح کورتیزول
۲. واکنش پذیری قلبی و عروقی
۳. بی نظمی در خواب
۴. افزایش فشار خون

۱۷- نقش روابط پزشک بیمار در فرایند تشخیص و درمان بیماری در کدام حوزه مورد مطالعه قرار می گیرد؟

۱. طب روانشناختی
۲. پزشکی روان تنی
۳. پزشکی رفتاری
۴. روانشناسی پزشکی

۱۸- تجربه تهوع در پاسخ به نور، بو و مزه ای که همراه با شیمی درمانی بوده در بیماران سرطانی ناشی از چیست؟

۱. شرطی شدن عامل
۲. شرطی شدن کلاسیک
۳. یادگیری اجتماعی
۴. شرطی شدن ثانویه

۱۹- کدام مرحله از مراحل سلیه مرحله تکان یا ضربه می باشد؟

۱. هشدار
۲. مقاومت
۳. فرسودگی
۴. تعاملی

۲۰- در کدام نوع حمایت فرد را تشویق می کنیم و با نظرات و احساسات او موافقت می کنیم؟

۱. عاطفی
۲. ارزشی
۳. ابزاری
۴. اطلاعاتی

۲۱- افراد واجد این ویژگی شخصیتی اجتماعی هستند داوطلب می شوند و تلاش می کنند به دیگران کمک کنند؟

۱. گشودگی نسبت به تجربه
۲. وجدان گرایی
۳. دلپذیری
۴. برون گرایی

۲۲- طبق تحقیقات ردفورد ویلیامز (1989)، مهمترین عامل تیپ شخصیتی که منجر به بیماریهای قلبی و مرگ و میر می شود کدام است؟

۱. عصبانیت و خصومت
۲. وسواس و فوریتهای زمانی
۳. مبارزه و رقابت جویی
۴. جاه طلبی و کمال گرایی

۲۳- باتوجه به نظریه اسناد کدام افراد نسبت به زندگی رویکردی بدبینانه دارند؟

۱. افرادی که رویدادهای مثبت را دائمی می دانند.
۲. افرادی که رویدادهای مثبت را کلی می دانند.
۳. افرادی که رویدادهای منفی را موقتی و اختصاصی می دانند.
۴. افرادی که رویدادهای منفی را درونی می دانند.

۲۴- طبق دیدگاه باس (۱۹۹۰) گزینه غلط در بروز آسم کدام است؟

۱. آلرژی
۲. برانگیختگی روانی مثل استرس
۳. عفونت تنفسی
۴. تولید کم IGA بزاقی

۲۵- کدام عامل شخصیتی پیش بین کننده رفتار خود مراقبتی در بهداشت دهان و دندان است؟

۱. نوروزگرایی
۲. دلپذیری
۳. وجدان گرایی
۴. برون گرایی

۲۶- کدام مورد استرس مزمن است؟

۱. آمپول زدن
۲. گم کردن کلید منزل
۳. بیکاری
۴. سخنرانی در جمع

۲۷- بین نارضایت مندی بدنی و طبقه اجتماعی چه رابطه ای وجود دارد؟

۱. زنان طبقه بالا خواهان لاغرتر بودن هستند.
۲. زنان طبقه پایین خواهان لاغرتر بودن هستند.
۳. هیچ ارتباط معنی داری وجود ندارد.
۴. زنان طبقه پایین خواهان چاق ترشدن هستند.

۲۸- دوی سرعت جزء کدامیک از انواع ورزش می باشد؟

۱. هوازی
۲. ایزومتریک
۳. ایزوتونیک
۴. بی هوازی

۲۹- کدام یک از الگوهای زیر هیچ تأثیری بر ترجیح های غذایی کودکان ندارند؟

۱. کودک بزرگتر
۲. قهرمان افسانه ای
۳. دوست
۴. بزرگسال ناشناس

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ب
3	د
4	ب
5	د
6	د
7	الف
8	ب
9	ج
10	ج
11	ب
12	ج
13	ب
14	الف
15	ب
16	ج
17	د
18	ب
19	الف
20	ب
21	ج
22	الف
23	د
24	د
25	د
26	ج
27	الف
28	د
29	د

۱- چه کسی به عنوان پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. لازاروس ۲. براون و کمپل ۳. کمنی ۴. سلیه

۲- بر اساس کدام مؤلفه تیپ A، افراد به انتقاد کردن از خود و سرزنش خویشتن تمایل دارند؟

۱. عصبانیت و خصومت ۲. فوریت های زمانی ۳. رقابت ۴. فوریت مکانی

۳- براساس کدام مورد، باورهای سلامتی می تواند به تغییر رفتارهای ناسالم منتهی شود؟

۱. ارزیابی نقش رفتار در سبب شناسی بیماری ۲. پیش بینی رفتارهای ناسالم مثل سیگار کشیدن

۳. ارزیابی تعامل بین روان شناسی و فیزیولوژی ۴. درک نقش روان شناسی در تجربه بیماری

۴- کدام عامل شخصیتی، پیش بینی کننده مهمی است که مادران چگونه درباره فرزندانشان با متخصصان اطفال ارتباط برقرار می کنند؟

۱. دلپذیری ۲. گشودگی به تجربه ۳. وجدان گرایی ۴. برون گرایی

۵- کدام گزینه به قوی ترین عامل پیش بینی کننده سلامت در زندگی، اشاره دارد؟

۱. حمایت اجتماعی ۲. عدم وجود استرس ۳. عزت نفس ۴. واکنش در برابر استرس

۶- بر اساس کدام حیطه، عوامل روان شناختی نه تنها پیامد بیماری هستند بلکه به شیوه ناهشیار در ایجاد بیماری سهیم هستند؟

۱. پزشکی روان تنی ۲. سلامت رفتاری ۳. روان شناسی پزشکی ۴. پزشکی رفتاری

۷- مفهوم سخت رویی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. لندکوئست ۲. آیزنک ۳. آنتونووسکی ۴. کوباسا

۸- در کدامیک از اهداف روان شناسی سلامت، موضوعاتی همچون سیگار کشیدن، استفاده از کمر بند ایمنی و غذاهای چرب و شیرین بررسی می شود؟

۱. ارتقاء و حفظ سلامت ۲. پیشگیری و درمان بیماری ها

۳. تشخیص، سبب شناسی و ردیابی ۴. بهبود نظام مراقبت و سیاست بهداشتی

۹- با توجه به کدام دلایل نارضایتی، مادرانی که نسبت به بدن خودشان نارضایتی بدنی دارند باعث می شوند که در دخترانشان هم نارضایتی ایجاد شود؟

۱. قومیت ۲. نقش رسانه ها ۳. طبقه اجتماع ۴. خانواده

۱۰- نظریه حفظ انگیزش توسط چه کسی یا کسانی مطرح شد؟

۱. آجزن و مدن ۲. ماتاراتزو ۳. راجرز ۴. دیکلمنته و پروچاسکا

۱۱- " فرضیه پنهان کردن" در کدام الگوی تغییرات شناختی پرخوری، مطرح می شود؟

۱. مهار و پرخوری ۲. نقش کنترل ۳. تغییر خلق ۴. نقش انکار

۱۲- در کدام گام از مدل مراحل تغییر، فرد از تغییر و حتی مشکل رفتاری آگاه نیست و طرحی برای تغییر ندارد؟

۱. پیش اندیشه ۲. اندیشه ۳. آمادگی یا تدارک ۴. عمل

۱۳- در کدام مورد به بچه گفته می شود که اگر خوب رفتار کنی، می توانی یک بیسکویت بخوری؟

۱. غذا به عنوان یک پاداش ۲. غذا و کنترل (مهار)
۳. غذا و پیامد فیزیولوژیکی ۴. پاداش دهی رفتار غذا خوردن

۱۴- با توجه به کدام متغیر مدل سلامتی، فرد به خود می گوید که اگر سیگار نکشم هزینه هایم کاهش می یابد؟

۱. انگیزش سلامتی ۲. هزینه ۳. وخامت ۴. منافع یا سودمندی

۱۵- در مدل زیستی طبی بین آسیب به بافت و نشانه ها چه رابطه ای برقرار است؟

۱. خطی ۲. تعاملی ۳. تبادلی ۴. همبستگی

۱۶- مدل لازاروس و فولکمن در ارزیابی شناختی استرس، بیشتر چه نوع مدلی است؟

۱. ذهنی ۲. روان شناختی ۳. تبادلی ۴. تعاملی

۱۷- با توجه به نظریه بحران موس، کدام مورد باعث جدا شدن از دوستان و حتی خانواده می شود؟

۱. تغییر در نقش ۲. تغییر در حمایت اجتماعی
۳. تغییر در جا و محل ۴. تغییر در هویت

۱۸- کدام استرس ناگهانی و یکدفعه شروع می شود و مدت کمی دوام دارد؟

۱. وقایع عمده زندگی
۲. استرس های حاد
۳. استرس طبیعی و آزمایشگاهی
۴. وقایع روزانه

۱۹- نظریه انطباق شناختی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. فرانکلین شانتس
۲. شلی تیلور
۳. موس و شافر
۴. تایلر و همکاران

۲۰- کدام نوع کنترل به معنای توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس است؟

۱. کنترل اطلاعات
۲. کنترل شناختی
۳. کنترل بر تصمیم گیری ها
۴. کنترل رفتاری

۲۱- کدام ورزش برای تقویت گروهی ماهیچه ها مفید است؟

۱. ورزش بی هوازی
۲. ورزش ایزومتریک
۳. ورزش هوازی
۴. ورزش ایزوتونیک

۲۲- کدام نوع از حمایت شامل کمک های مستقیم به دیگران است؟

۱. شبکه ای
۲. ارزشی
۳. اطلاعاتی
۴. ابزاری

۲۳- تجربه اضطراب، افسردگی و یا انکار شدید مربوط به کدامیک از انواع مشکلات ناسازگاری است؟

۱. اجتماعی
۲. هیجانی
۳. جسمی
۴. تمکین

۲۴- ساراسون چه اصطلاحی را برای حمایت اجتماعی ترجیح می دهد؟

۱. روانی
۲. ذهنی
۳. ادراک شده
۴. درک شده

۲۵- کدام ویژگی، جنبه ای کلی از پریشانی ذهنی است؟

۱. خودآگاهی
۲. نوروزگرایی
۳. عاطفه منفی
۴. جسمانی کردن

۲۶- کدام مورد به توصیف تأثیر مشاهده رفتار سایر افراد بر روی رفتار خود فرد می پردازد؟

۱. نوهراسی
۲. مواجهه شدن
۳. یادگیری مبتنی بر تداعی
۴. یادگیری اجتماعی

۲۷- غرقه سازی مربوط به کدام روش روان درمانی است؟

۱. رفتار درمانی ۲. روان تحلیل گری ۳. شناخت درمانگری ۴. گروه درمانی

۲۸- مدل باور سلامتی توسط متخصصان کدام رشته مطرح شد؟

۱. علوم تربیتی ۲. پزشکی ۳. علوم اجتماعی ۴. روان شناسی

۲۹- در کدام الگوی ارتباطی بین بیمار و پزشک، مشاوره کارکرد مناسبی ندارد؟

۱. کاملاً پزشکی ۲. عامیانه دو طرفه

۳. چشم پوشی از زبان عامیانه ۴. عامیانه با وقفه

۳۰- وقتی فردی در برنامه کاهش وزن فردی خود را شکست خورده و بی اراده ای می داند که در هیچ کاری موفق نیست، از

کدام مفهوم کنترل و اسناد استفاده کرده است؟

۱. کلی - اختصاصی ۲. درونی - بیرونی ۳. پایدار - درونی ۴. پایدار - ناپایدار

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ج
3	ب
4	ب
5	الف
6	الف
7	د
8	الف
9	د
10	ج
11	ج
12	الف
13	الف
14	د
15	الف
16	ج
17	ب
18	ب
19	د
20	ب
21	ب
22	د
23	ب
24	ج
25	ج
26	د
27	الف
28	ج
29	د
30	الف

۱- نقش عوامل روانشناختی در کدام بیماری ها اهمیت بیشتری دارد؟

۱. حاد
۲. مزمن
۳. عفونی
۴. روانی

۲- کدام حیطة مرتبط با روانشناسی سلامت معتقد به سهم ناهشیار عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری است؟

۱. پزشکی رفتاری
۲. پزشکی روان تنی
۳. روان پزشکی
۴. روانشناسی پزشکی

۳- تفاوت رشته های روانشناسی سلامت با طب رفتاری و روانشناسی پزشکی چیست؟

۱. تخصصی بودن روانشناسی سلامت
۲. پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی
۳. بین رشته ای بودن هر سه رشته
۴. تأکید بر سهم عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری ها

۴- کدام گزینه در باره تفاوت دو مدل زیستی-طبی و زیستی-روانی-اجتماعی صحیح است؟

۱. براساس مدل دوم عوامل روانشناختی، علت بیماری هستند.
۲. در مدل دوم افراد یا سالم هستند یا بیمار.
۳. براساس مدل دوم بیمار قربانی عوامل فیزیکی است.
۴. طبق مدل اول نه تنها تغییر فیزیکی بلکه تغییر رفتار و باورها باعث بهبود بیماری می شود.

۵- سوق دادن افراد به سوی سیگار کشیدن و ورزش نکردن نشانگر کدام مسیر تأثیرعوامل روانشناختی بر سلامت فرد است؟

۱. مسیر مستقیم
۲. مسیر تغییرات فیزیولوژیک
۳. رفتاری
۴. مسیر آسیب به بافت

۶- برای بررسی این موضوع که آیا ویژگیهای روانشناختی افراد با بیماری خاصی مرتبط هستند از چه روش تحقیقی استفاده می شود؟

۱. شبه آزمایشی
۲. گذشته نگر
۳. دارونما
۴. علی-مقایسه ای

۷- مسواک زدن در کدام دسته تقسیم بندی رفتار قرار می گیرد؟

۱. رفتار حافظ سلامت
۲. رفتار نقش بیماری
۳. رفتار مشکل ساز
۴. پاتوژن رفتاری

۸- در کدام مدل رفتاری، خودکارآمدی نادیده گرفته می شود؟

۱. حفظ انگیزش
۲. یادگیری اجتماعی
۳. باور سلامتی
۴. رفتار مدبرانه

۹- در کدام مرحله مدل مراحل تغییر فرد متعهد به تغییر رفتار می شود؟

۱. اندیشه ۲. عمل ۳. آمادگی ۴. تداوم

۱۰- خودکارآمدی چیست؟

۱. باور ذهنی فرد درباره توانایی کنترل وقایع
۲. تصور فرد درباره توانایی هایش
۳. توانایی واقعی فرد برای انجام یک رفتار خاص
۴. آمادگی فرد برای انجام رفتاری خاص

۱۱- هرمون استروئیدی استرس که از قشر غده فوق کلیه ترشح می شود چه نام دارد؟

۱. CRF ۲. کورتیزول ۳. ACTH ۴. اپی نفرین

۱۲- استرس با تأثیر مستقیم بر کدام دستگاه بدن، فرد را بیمار می سازد؟

۱. ایمنی ۲. گوارش ۳. تنفسی ۴. قلبی - عروقی

۱۳- کدام یک از انواع کنترل برای کاهش استرس ناشی از موقعیت های منفی سودمندتر است؟

۱. رفتاری ۲. شناختی ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

۱۴- یکی از مهمترین واسطه های استرس و بیماری چیست؟

۱. حمایت اجتماعی ۲. خودپنداره ادراک شده
۳. تغییرات فیزیولوژیک ۴. واکنش دستگاه سمپاتیک

۱۵- توضیحات استاد درباره امتحان میانترم چه نوع حمایتی است؟

۱. ابزاری ۲. اطلاعاتی ۳. ارزشی ۴. شبکه ای

۱۶- کدام گزینه در مورد منبع کنترل صحیح است؟

۱. افرادی که منبع کنترل درونی دارند معمولاً از راهبرد حل مسئله بهره می گیرند.
۲. افرادی با منبع کنترل بیرونی خود را مسئول سرنوشت خود می دانند.
۳. افرادی با منبع کنترل بیرونی برای افزایش دانش و مهارت های خود تلاش می کنند.
۴. افرادی که منبع کنترل درونی دارند رفتارهای پرخطر بیشتری از خود نشان می دهند.

۱۷- انصراف توجه چه نوع کنترلی محسوب می شود؟

۱. اطلاعاتی
۲. شناختی
۳. رفتاری
۴. تصمیم گیری

۱۸- طبق فرضیه تأثیر مستقیم حمایت اجتماعی کدام جمله صحیح است؟

۱. افراد دارای حمایت اجتماعی بالا، استرس را خیلی منفی ارزیابی نمی کنند.
۲. احساس ذهنی ناشی از حمایت دیگران باعث می شود تا افراد واکنش شدیدی به استرس نشان ندهند.
۳. افراد دارای حمایت اجتماعی بالاتر، استرس کمتری را تجربه می کنند.
۴. صرف نظر از وجود یا عدم وجود استرس، حمایت اجتماعی برای سلامتی فرد مفید است.

۱۹- کسی که قرار است سیگار کشیدن را ترک کند، می گوید اگر سیگار را متوقف کنم عصبانی و تحریک پذیر می شوم. این مسأله ناشی از کدام متغیر مدل باور سلامتی است؟

۱. هزینه
۲. سرنخ های عمل
۳. آسیب پذیری
۴. شدت

۲۰- کدام مرحله نشانگان انطباق سلیه، مرحله تکان یا ضربه می باشد؟

۱. هشدار
۲. مقاومت
۳. فرسودگی
۴. تعاملی

۲۱- به نظر کوهن و ویلز دو راه محافظت حمایت اجتماعی کدامند؟

۱. ارزیابی اولیه و ثانویه
۲. تأثیر مستقیم و تعدیل پاسخ
۳. فرضیه سپر و تأثیر مستقیم
۴. ارزیابی شناختی و تعدیل واکنش استرس

۲۲- اگر کسی تصور کند که بیماری که به آن مبتلا شده همیشگی است از کدام نوع اسناد استفاده کرده است؟

۱. اختصاصی
۲. درونی
۳. بیرونی
۴. پایدار

۲۳- یکی از مهمترین ویژگی های شخصیتی که مورد توجه روانشناسان سلامت قرار گرفته، کدام است؟

۱. سخت رویی
۲. تاب آوری
۳. انسجام
۴. خوش بینی

۲۴- الگوهای رفتاری که به صورت عادت درآمده اند، چه نام دارد؟

۱. کیفیت زندگی
۲. غذا خوردن
۳. سبک زندگی
۴. ورزش کردن

۲۵- کدام گزینه فرضیه پنهان کردن را توضیح می دهد؟

۱. سرکوب کردن افکار
۲. پرخوری، پیامد انگیزشی سطح پایین خودآگاهی
۳. پرخوری، پاسخ به خلق منفی
۴. پرخوری، به مثابه عود

۲۶- وزنه برداری جزء کدامیک از انواع ورزش می باشد؟

۱. ایزوتونیک
۲. ایزومتریک
۳. بی هوازی
۴. هوازی

۲۷- نظریه " عقل بدن " بر کدام مورد تأکید دارد؟

۱. ترجیح های غذایی ذاتی
۲. یادگیری ترجیحات غذایی
۳. تحول ترجیح غذایی
۴. بهبود ترجیحات غذایی

۲۸- از دیدگاه باس (۱۹۹۰) چه عاملی باعث بروز آسم می گردد؟

۱. آلرژی
۲. عفونت تنفسی
۳. برانگیختگی روانی مثل استرس
۴. هر سه مورد

۲۹- گزینه اشتباه درباره عوامل پایدار مؤثر بر ادراک حالات بدنی کدام است؟

۱. خودآگاهی
۲. عاطفه منفی
۳. جسمانی کردن
۴. انتظارات

۳۰- در کدام مرحله واکنش اولیه به یک بیماری مزمن، فرد احساس گناه، یاس و ناامیدی دارد؟

۱. شوک
۲. مواجهه
۳. عقب نشینی
۴. عود مکرر

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ب
2	ب
3	الف
4	الف
5	ج
6	ب
7	الف
8	ج
9	ج
10	ب
11	ب
12	الف
13	ب
14	الف
15	ب
16	الف
17	ب
18	د
19	الف
20	الف
21	د
22	د
23	الف
24	ج
25	ج
26	الف
27	الف
28	د
29	د
30	ب